

# 北大成功学习秘诀

内容提要：

都说，中国如果有天才，那就去北大清华找去吧。北大出天才，为什么呢？本书讲述的就是北大学生独特而实在的学习方法和理念。

# 目 录

## 北大学子自述成功之道

### 耕耘于良好的心态里 苦读于科学的方法中

高亮/北京大学社会学系

高考考的不光是你的知识,还考你的心理承受能力,因此有良好的心态至关重要。学习当中要掌握一些科学的方法,只有这样,你才能在通往成功的路上"过五关斩六将"。

把握良好的学习考试心理——心态决定高考的胜负 ...	3
语文:不但吃"主食"还要吃"零食".....	10
数学:一分耕耘一分收获.....	12
英语:在阅读中培养语感.....	14
政史:学和问不能分"家".....	15
结:相约北大.....	16

### 相信自己是一只高飞的鹰

曾敏/北京大学经济学院

假如你的成绩一跌再跌,那么就必须反省一下自己最近

学习态度是否有问题,学习方案是否有不足,是否有重要的知识点没有掌握。

用自信的力量赶走笼罩在头上的阴云 .....	20
形成良好的学习习惯 .....	21
兴趣是最好的老师,努力创造成就感 .....	23
制定适合自己的学习计划 .....	24
数学:找一种感觉让自己静下来 .....	28
语文:会自学、重循环学习、多观察、勤思考 .....	32
英语:牢固根基 .....	34
历史政治:死记硬背+理解与诠释 .....	37

## 用心读出来的北大

王雁/北京大学经济学院

英语成绩好的同学,他们的普遍特点是词汇量大,阅读能力强。我觉得重要的是要精读,一定要抓住这个"精"字,这或许是语文提高的一个小窍门吧,希望能对大家有帮助。另外,大家也可能有这样的感觉,数学考试的发挥很重要,平时做得出来的题目,考试的时候不一定能做出来,即使是做过的题目考试的时候也许会一时就想不起来了。

英语:坚持大量的课外阅读 .....	43
语文:让自己陶醉于书中 .....	47
数学:经验和教训同样重要 .....	52

## 广泛涉猎、勤于积累

蒋林/北京大学历史系

英语怎样才叫学好了呢？我想那就是在“听说读写”方面都要过关。在做题的时候，存在一个误区就是忽略了课文上的题目，一心想着课外，这样做的效果是我们可能把某些技巧性的东西掌握了，但对于基础却忽略了。

英语：听说读写都重要.....	58
数学：做题是考高分的前提.....	63
语文：阅读是灵魂.....	67
政治与历史：看你会不会背.....	69
一些普遍的学法 .....	71
高考：胸有成竹.....	73

## 冰冻三尺并非一日之寒

李翠/北京大学德语系

语文作为一种语言，不同于数学，化学，物理，语文的学习绝不只是书本的内容，报纸，杂志等都是学习语文，培养能力的好帮手。学数学时，我们首先要明确理解数学概念，概念是数学学科中的基础的基础，是抽象和概括的结果，是反映事物本质属性的思维形式。

语文：注重平时点点滴滴的积累.....	78
---------------------	----

数学:学会触类旁通.....	80
英语:语文的好兄弟.....	83
文科综合:一切都不在死记硬背.....	86
心战其实很重要 .....	89

## 腹有诗书成功在即

任羽/北京大学国际关系学院

成绩的得来全在平常的踏踏实实,投机取巧的"成果"不可能长久,学习语文也是如此。记得舅舅曾送我八个字:"胸有成竹、心如止水",他说,这是他当年的"制胜心法"(他是恢复高考后的第一批大学生),我想,我也能做到这"八字诀"!只要平时考试都能做到"考后 150 分",那么到高考时就能胸有成竹,做到"考前 150 分"!

语文:靠的是长期积累.....	93
英语:两条"酷招"给你.....	97
胸有成竹、心如止水——备战高考日记选 .....	100
腹有诗书气自华——课外阅读与高考.....	103

## 劈柴照纹劈,找寻考场金规律

张龙/北京大学社会学系

世上万事万物都是有规律可循的,在学习上要善于发现规律,利用规律,不能盲目的乱撞,只有这样,在高考中才能

稳打稳胜。

语文:有规律可循 .....	107
数学:作个有心人 .....	115
英语:词汇和阅读如同车之轮 .....	122
政治:知识和方法兼顾 .....	130
历史:习惯、方法、全过程 .....	136

## 给自己搬个梯子

陈丽/北京大学政治学与行政管理系

培养学生的创新思维和主动探求的精神,当看到书上的讲授时,多问几个为什么,多想想看还有什么更好的、更快捷的方法,比较有效的学习古文的方法就是,熟读每一篇,弄清楚每一个字作何解释。这种办法对于初学古文的人来说极为有效,正如对英语的学习一样,练一段时间的基础功,就培养起一种最为基础的语感,看到一些没有接触过的古文,也能看出到底讲的是什么意思。

英语:遍尝百草,方悟真经.....	145
数学:勤奋为本,上下求索.....	149
语文:厚积薄发,初露锋芒.....	152
历史:立足课本,多线记忆.....	154
政治:迎难而上,注重分析.....	156
考试:平常心态中的不平常 .....	158

## 附录 :北大概况

北大简介.....	163
院系介绍.....	164
北大英才.....	179
报考方法.....	184

# 北大学子自述成功之道

## 耕耘于良好的心态里 苦读于科学的方法中

高考考的不光是你的知识,还考你的心理承受能力,因此有良好的心态至关重要。学习当中要掌握一些科学的方法,只有这样,你才能在通往成功的路上"过五关斩六将"。

# 耕耘于良好的心态里 苦读于科学的方法中

高亮/北京大学社会学系

## 作者简介：

高亮，男，生于 1982 年，毕业于河北省迁安市第一中学，2001 年 7 月以 624 分考入北京大学社会学系。

## 引子：

曾几何时，那一汪湖光，那一片塔影在复习资料的封底千百次地向我召唤；曾几何时，我在心里千百次地默默回应：我一定会来到你的身边。半年的时光洗去了高中阶段不少浮华的回忆，但这缕未名情绪却在心底越洗越纯，越洗越浓，纯得像水晶，浓得化不开。

永远忘不了身处高中读到未名湖畔的师兄师姐们的话语时身体里涌动着的那种莫名的冲动，因此，今天，当我如愿以偿也成为一名光荣的北大人后，我觉得有责任给你们——仍在为心中的梦奋斗的战士们体内注入同样的冲动。这是一场接力赛——挑战极限、追求卓越的接力赛。来吧，同学们，让我们相聚在这中国学人的圣湖，共同谛听这民主自由的钟声吧！

I'll be right here waiting for you.

# 把握良好的学习考试心理

## ——心态决定高考的胜负

如果说人生是一个金字塔，一个人的成就就是金字塔的高度的话，那么这个人的心态就是这个金字塔的塔基——塔基的底面积最终决定着这个金字塔有多高。每个人从呱呱坠地到撒手而去，都是在心态的支配之下进行着各种各样的思考，做出各种各样的选择，而这些思考，这些选择最终决定了你的人生位置。良好的心态是走向卓然不群的第一步，也是考场获胜的法宝之一。

### 一、除了学习就是考试，高考公平吗？

对一个每天遨游于题海之中的高中生来讲，这三个问题显然是最基本的问题。然而正因为它们最基本，才最容易被忽视或者被轻率地给出错误的回答。我曾经问过很多同学这三个问题，遗憾的是很少有同学告诉我他们曾认真思考过这三个问题。而恰恰是这三个问题，是一个高中生的心态中最重要的部分，对这三个问题的回答直接决定着这个高中生的学习状态。

为什么学习？因为学习是当今这个时代的必然要求。21世纪是知识经济的时代，科学文化知识在近三四十年中已经

越来越成为推动经济社会发展的决定力量。一个青年人如果不掌握一定的科学文化知识,必定在这个社会中寸步难行。不管你的胸襟抱负是大是小,不管你是想安邦定国,经世济民,还是只想做一个自食其力的人,首先你都必须通过学习掌握一定的知识做为安身之命的基础。除了学习,你别无选择,只有学习,你才能把握机遇,走向成功。因此,你必须接纳学习、热爱学习。你可以对上课不感兴趣,但你绝不可以对知识不感兴趣。为了生存与发展,你心要同对食物和水一样,对学习有一种强烈的渴望。

为什么考试?因为学习的过程中需要考试。考试是检验你学习效果的最好手段。每次考试之后的试卷,都是你进步的空间,弥补你的缺陷,填充这个空间,你就又向前迈了一大步。大可不必像别的同学那样太在意自己的分数。分数代表你已经掌握的,多多少少已成过去;满分减去你的得分之后的分值才是你的金矿,要想成为百万富翁,你只需发掘它们就可以了。一张满分的试卷毫无意义,就像一堆矿渣白白地摆在那里,一张打满了叉号的试卷是无价之宝,它告诉你通过努力,你将得到多少宝贵的金子。——你想进步,就要热爱错误,热爱错误,就肯定会热爱考试。更何况考试还是你脱颖而出的必经之路呢?

高考公平吗?问到这个问题,很多同学会急着向我发牢骚,“不公平!”。是的,我知道你们的理由:高考题虽然是一样的,但高考分数线在很多省市之间却相差悬殊,即使在同一地区,由于学习环境的天壤之别,农村孩子受到高等教育的机会也比城市孩子少得多。我理解你们,因为我也来自农村,而且来自全国高考分数线最高的几个省之一——河北。

北大今年在河北的分数线比在北京整整高了四十六分,更不用说重点线和本科线了。但我依然要告诉你们:高考是公平的,——至少是相对公平的。首先,高考使千千万万有着不同背景的人站在了同一起跑线上,只是终点略微有远近之分,但它承认了每个人的竞赛资格。不管你身处城镇还是乡村,不管你是贵族还是平民,要想享受高等教育,你都必须通过这样一个考试。而且通过这样一个考试,大家都有希望和机会走进高等学府。其次,分数线的有高有低和城乡中学教育的差别正是建筑在相对公平之上的激励机制的体现。相对的公平加上一定的差别才能构成向上的动力,世上从来没有绝对的公平,即使有,也绝对不是一件好事。一定的不公平才能激发效率。或许,你碰巧是这种不公平体制下的弱势群体中的一员,那好,那你就用自己的成就去证明弱势不弱吧,我相信,四五十分挡不住强者前进的脚步,你说呢?既然高考不可能逃避,那为什么不用冷静的目光、平和的心态去接纳高考呢?

好了,热爱了学习和考试,接纳高考,你已迈出了成功的第一步。

## 二、选准道路 确立目标

尽管高考制度改革已在2001年在全国全面推开,高考改革的重要精神之一就是打破文理科之间的壁垒,但就其具体实施情况来看,大多数改革的省市实行的都是3+小综合,即打破学科界限仅限于在文理科内部。换句话说,大家还是要

在高中阶段做出学文和学理的选择。应该说这个选择对大家而言，确实是相当关键的，很可能会决定今后的人生走向。所以大家在选择文理科时一定要慎之又慎，充分考虑各方面的因素，做到一旦选择决不后悔。

还是给大家谈谈当初我在分科时的经历吧。我们高中的分科是在高二一开学的时候进行的，当时我周围的人对我选择文理科的意见达到了空前的一致——大家都希望我学理。理由呢，归纳起来大致有三点：1. 在他们眼中，学理比学文更有前途，学理的比学文的更受到国家的重视，对社会的贡献也更大，学理科职业的报酬和稳定性也比学文科要好一些。2. 从当时我的学习成绩来看，理科成绩要比文科成绩好一些，而且此前我在文科方面没有什么特别的亮点，并没有显示出擅长于文科。3. 从当时我的性格来看，似乎更擅长学理，当时我给人的外在印象是一种典型的内向型性格——钝讷孤僻，不善言辞。

然而这时的我却有另外的打算。这种打算其实在我上了高中之后就已经开始形成了——我要学文。学文是当时我的真正兴趣所在，这我当时清楚地知道，一旦做出这个决定意味着什么，我实在不敢保证学文是自己最好的选择。我开始陷入了一种深深的思索，到底我有什么理由选文科？我必须拿出充足的理由来说服别人——更重要的是要首先说服自己。

其实我要找的理由只需能驳倒上述三个观点就行了。对第一个观点的反驳我必须感谢我国著名的经济学家茅于軾先生，是他在99国际大专辩论会上的一次点评帮我说服了自己。记得那次辩论的题目是，自然科学和社会科学哪个更

重要。茅先生在辩论双方一场唇枪舌战之后作了一番精彩有点评，他首先肯定了自然科学和社会科学都是一个社会正常运转和向前发展所不可缺少的，犹“鸟之双翼”，接着他话锋一转，说到对当今中国社会来讲，社会科学要比自然科学更重要，他举例说一些花重金从国外引进的机器设备在一些工厂中被闲置不用，就是因为管理体制方面的脱节。他还同时谈到一项好的经济政策显然要比一种新技术的发明对一个行业发展的影响更大。茅先生还番鞭辟入里的宏论，使我茅塞顿开，彻底打消了我对第一个观点的顾虑。

对于第二个观点，我也想了很多，最终我得出了这样的结论：我表面上的理强文弱是由我的背景造成的，而在很大程度上不是我自己的责任，表面上的理强文弱说明不了什么。我的父母都是乡村中学里的教师，他们都是教理科的，我的家里有很多理科方面的书籍，从小在这种环境的熏陶下长大，我自然会显出理强文弱的倾向，但这绝不能代表我有理科方面的天赋，而无学文科课堂的不断深入，这科影响已经越来越弱化了。而文科呢，我高一时文科成绩不够好也是有其客观原因的，首先是如前所述的背景，高一以前我对文科书籍接触得太少，影响了我文科底蕴的形成，其次是由于高一高二阶段，尤其是未分科时的高一时，文科（主要是指历史、政治）的课堂讲授主要是基本史实和理论，考试主要考的是记忆力，而我学文科的特点是重视理解而有些忽视记忆，这就使我的成绩吃亏不少，但这远远不能说明我学不好文科，因为随着学习的不断深入，文科中要求机械记忆的成分会越来越 少，而对理解能力提出较高的要求。

对于第三个观点，我首先承认我的性格确实有某些缺陷，

但我觉得性格不能拿来作为判断是否适合学文的标准。不错,文科生表面上大多是八面玲珑那种,但社会科学的真正内涵却远不是如此浅薄,社会科学内涵中最深刻的东西乃是严谨的态度、缜密而富于理性的思维以及对社会的认同感、对弱势群体的人文关怀等,而这些,我觉得我并不缺乏。而且更重要的是我对文科有着强烈的兴趣,从翻来覆去地读几本仅有的社会科学方面的书籍,到独自一个人跑出去做社会调查,都可以充分地说明这一点。

想通了反驳这三个观点的理由,我一身轻松地交上了选择文科的报名表。到现在我还记得那些面对诧异的目光我抱以微口一笑的场景。后来的事实证明了我当初的选择确实是正确的,正是由于这次选择,我才得到了——

两年紧张但快乐时光+一张北大录取通知书

之所以花大量篇幅来追述我当初那次选择的详细经过。我主要是想告诉大家,在选报文理科以至人生任何一次重大选择时,都应该:

1. 仔细分析自己的真实情况和不同选择道路的客观要求;
2. 自己拿主意,千万不能盲从;
3. 选择了就做到底,不要中途变更;

谈完了道路的选择,接着来谈目标的确定:其实道路的选择和目标的确实往往是同时进行的,一般情况是你选择了道路的同时,也就自然确定了目标,或者是你先确定了目标,同时也就选择了道路。

关于确定的问题,我只想同大家讲一点,那就是千万不要把目标定得太低。只有确立了一个高远的目标,你才会清

醒地认识到自己知识与能力上与别人的差距,你才有一种要不断发展自己的紧迫感和责任感,你的学习才会有源源不断的动力。不想当将军的士兵不是好士兵,不想做第一的学生也不是好学生,记得我们的校长曾经对我们说过这样的话:"你们都应该把目标锁定在清华北大,因为只有那样,你才会有一种要比班里最有希望上清华北大的同学更刻苦地学习的冲动,你的时间因此得到最大程度的利用,你的心理潜能也因此得到最大程度的激发,这样即使你们最终没能去清华北大,也肯定已达到了自己能力所能达到的最好的结果。"我非常赞同校长的这个看法,也因此 在分科后的第一天就把目标牢牢锁定在北大。接下来的七百多个日日夜夜便是为这个目标不断拼搏,每当遇到挫折,凝神注目一定复习资料封面上的北大西校门或是未名湖的迷人风光,或者掏出《等你在北大》一类的书读上一两段,便宛如吃了灵丹妙药一般,感觉浑身上下又充满了使不完的力量,刚才万念俱灰的感觉一扫而光。现在回想起来,那些为了心中的梦想全力以赴的感觉还时时感动着我。

### 三、掌握科学的学习、考试方法——方法是高考成功的基石

树立正确的求学态度,拥有了强烈的求学欲望,选准了合适的求学道路,确立了高远的求学目标,营造了良好的求学氛围,这时我可以告诉你——你的心态已经达到了最佳状态。

那么下面你该做什么呢?

——掌握好的学习方法。如果说心态决定人生高度的话,那么方法就在决定人生韧度。"工欲善其事,必先利其